



«Самые лучшие инвестиции –  
вложение молока в ребенка»

Уинстон Черчилль

## ЭТО СОВСЕМ НЕ ЕДА

*«Это не только еда». Нет. Не так.*

*Это совсем не еда. Это – Я.*

*Каждый мой вдох, каждый жест, каждый шаг.*

*В этот момент для одной – для тебя.*

*Ты пьешь любовь и тепло – наш покой,*

*Убегающий от суеты.*

*Самый надежный приют – наш с тобой.*

*Это совсем не еда. Это – ты.*

*Теплыми пальцами в пряди волос,*

*Нежные взгляды и сладкие сны,*

*Пухлые щечки и*

*маленький нос.*

*Это совсем не еда.*

*Это – мы.*

Ольга  
Богуславская, 2011



## Преимущества грудного вскармливания

*Грудное вскармливание – первая ступень к здоровью малыша. Материнское молоко обеспечивает малыша важными питательными веществами и иммунными факторами, а также дарит ему ощущение благополучия и близости с матерью.*



ГРУДНОЕ МОЛОКО

100%

натурально

100% бесплатно

100% здоровья

100% любви



## Преимущества для малыша

• Молоко матери содержит все, что необходимо малышу в первые четыре – шесть месяцев жизни. Это витамины и белки, антитела и иммунные клетки, которые оберегают малыша от аллергии, инфекций и хронических заболеваний.

• Грудное молоко легко переваривается. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают от запоров, поносов и других проблем с пищеварением. Менять подгузники малыша, которого мама кормит грудью, гораздо приятнее, чем подгузники «искусственника». Малыши, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают от желудочно – кишечных и ушных инфекций.

Есть и другие существенные преимущества естественного вскармливания, доказанные на практике: лучше умственное развитие, пониженная вероятность аллергических реакций при наличии аллергиков в семье. Имеются данные, что вскармливание грудным молоком снижает вероятность заболевания диабетом в более старшем возрасте. В более поздние периоды жизни люди, которых в детстве кормили грудным молоком, реже страдают от повышенного давления, повышенного уровня холестерина в крови и ожирения.

## Преимущества для мамы

- Кормление грудью сближает мать и дитя и дарит обоим драгоценные минуты покоя и умиротворения. Это время, когда малыш и мама могут лучше узнать друг друга.
- При кормлении женщина быстрее восстановит форму после родов, потому что жир, накопленный в организме во время беременности, переработается в энергию, необходимую для производства грудного молока.
- Установлено, что у женщин, кормивших грудью, снижается вероятность развития рака груди, рака яичников и остеопороза в более поздние периоды жизни.
- Материнское молоко очень удобно – оно стерильно, всегда готово к употреблению и имеет нужную температуру, даже среди ночи.
- И конечно, оно бесплатно.

Во время кормления грудью выделяется гормон окситоцин, который оказывает расслабляющий эффект и на маму, и на малыша



В начале кормления грудью вы можете испытывать некоторый дискомфорт. Кроме того, младенцы требуют более частых кормлений, поскольку грудное молоко переваривается быстрее, чем молочная смесь. Новорожденный может быть очень требовательным! Когда режим кормления установится, вы сможете сцеживать молоко, чтобы при необходимости кто-то из членов семьи мог покормить ребенка в ваше отсутствие.



## Подготовка к кормлению грудью

*Оттого, где и как вы кормите малыша, в очень большой степени зависит, будет ли процесс кормления приятным как для вас, так и для ребенка.*

**Заручитесь поддержкой близких.** По возможности, переложите часть хозяйственных обязанностей на мужа или других членов семьи, особенно в первые несколько недель, пока режим кормления не установился.

**Устройтесь с комфортом.** Выберите удобное место — пусть это будет диван, кровать или кресло, при желании можно приглушить освещение и включить негромкую успокаивающую музыку.

**Подготовьтесь.** Чтобы не прерывать кормление, приготовьте заранее и держите поблизости салфетку (на случай, если малыш срыгнет), теплый компресс для груди, что-нибудь для еды и питья, подушки под спину и под руки. Отключите телефон, чтобы не отвлекаться.

**Питайтесь правильно.** Кормящие мамы часто испытывают повышенную жажду. Лучше всего утоляет жажду вода. Однако запасы жидкости можно восполнить также соками, супом, молоком. В период кормления грудью запрещено употребление спиртного и кофе, воздержитесь от курения, не принимайте никаких лекарств без предварительной консультации врача.

**Кормите ребенка с удовольствием.** Время кормления дарит вам минуты драгоценные минуты близости с малышом. Поговорите с ребенком, спойте ему песенку, погладьте его — все это хорошие способы выразить свою любовь к нему.

Кормление может занимать разное время. Иногда малышу достаточно всего 5 минут, а в другой раз он может растянуть удовольствие минут на 40. Если кормление растягивается на 30 минут и дольше, малыш может несколько раз задремать у груди мамы. Если малыш сосет неактивно, он может не получить достаточного количества молока. Когда малыш начинает дремать во время кормления, легонько прикоснитесь к нему, измените положение тела или переложите его к другой груди. Обычно через несколько кормлений эти уловки срабатывают, и ребенок начинает сосать более активно.







## Положения во время кормления

*Для успешного кормления большое значение имеет правильное прикладывание ребенка к груди и правильное положение мамы. Одно кормление длится около 30 минут, поэтому очень важно, чтобы вам было удобно, чтобы ваша поза была ненапряженной.*

### Сидя

- Сядьте в удобное кресло или кровать, которые имеют надежную опору для спины. Ваши колени должны находиться чуть выше уровня бедер, для удобства можно поставить под ноги скамеечку.

- Чтобы поднять ребенка до уровня груди, можно положить его на подушку.

- Уложите малыша на бок, пусть его головка покоится в сгибе вашего локтя.

- Четырьмя пальцами приподнимите свою грудь снизу, большой палец должен лежать сверху. Прикоснитесь соском к губам ребенка, когда малыш приоткроет рот, словно зевая, быстро поднесите его к груди.

- Необходимо, чтобы ребенок захватил ртом не только сосок, но и часть околососковой области.

- Никогда не пытайтесь приложить ребенка к груди, если рот приоткрыт лишь наполовину. Нос и подбородок малыша должны касаться груди.

- Не подтягивайте к себе головку малыша, приближайте к себе все его тело. Не наклоняйтесь к малышу.

- Если вы чувствуете дискомфорт, который не проходит через несколько мгновений, если ребенок захватил только сосок, мизинцем осторожно приоткройте его ротик, освободите сосок и приложите малыша к груди снова. Не расстраивайтесь, если вам потребуется сделать несколько попыток — это нормально.



## Из подмышки

*Это положение может быть удобно, если у вас очень большая грудь, если вам делали кесарево сечение или у вас двойня.*

- Сядьте, положите под руку подушку.
- Положите малыша под спину, поддерживая рукой его затылок, а тело — предплечьем.
- Расположите малыша так, чтобы его ступни находились под вашей рукой, а колени — строго под мышкой. Если малыш родился с малым весом, возможно вам придется подложить под него подушку.
- Поднесите малыша в себе, приближая его ротик к своему соску.
- Придерживайте грудь снизу четырьмя пальцами, большой палец положите поверх груди.
- Прикоснитесь соском к губам ребенка, когда малыш приоткроет рот, словно зевая, быстро поднесите его к груди.



**У кормящих мам больше шансов быстрее сбросить вес, набранный за время беременности. Во время выработки молока калории расходуются интенсивнее**

## Лежа

*Это положение позволяет вам кормить младенца, лежа на боку.*

- Устройтесь на боку поудобнее, положите под голову подушку. Другую подушку положите между ног, чтобы на нее опиралось согнутое колено верхней ноги.
- Положите малыша рядом с собой так, чтобы его ротик находился на уровне вашего соска.
- Прикоснитесь соском к губам ребенка, когда малыш приоткроет рот, словно зевая, быстро поднесите его к груди.



При правильном прикладывании малыша к груди его дыханию ничто не мешает. Если, стараясь облегчить ребенку дыхание, вы надавите на грудь рукой, это может привести к закупорке млечных протоков и неправильному положению ребенка. Во время кормления вы должны чувствовать, как малыш активно работает челюстями и языком. Если ушки и виски малыша слегка движутся в такт сосательным движениям, это признак того, что он захватывает грудь должным образом.

Количество  
грудного молока  
не зависит  
от размера груди



## Режим кормления



Частота и продолжительность кормления могут меняться, прислушивайтесь к своему ребенку. Большинство грудничков сообщают о том, что пора их кормить, плачем. В первые недели малыш будет просить есть часто, каждые 2-3 часа днем и ночью, при этом каждое кормление может занимать до получаса.

Некоторые малыши в первые недели жизни просят есть каждый час. Это нормально, но если у вас есть сомнения, вы можете проконсультироваться с педиатром или детской медсестрой. В течение нескольких недель, у малыша обычно вырабатывается его собственный режим кормления. В первый год жизни малыша бывают периоды, когда он начинает просить есть чаще, чем обычно. Это связано с индивидуальными особенностями роста ребенка. Помните, перекорм также опасен для ребенка. Следить за динамикой прибавки веса ребенка и откорректировать питание вы можете на приеме у педиатра в детской поликлинике не реже 1 раза в месяц (в возрасте до 1 года).



## Колики



Многие малыши, которых кормят грудью, не страдают от газов или колик. Но если вам кажется, что у вашего малыша такая проблема есть, прислоните его к своему плечу и подержите вертикально, пока он не срыгнет. Если вы обычно кормите малыша из обеих грудей, можно поднять его и дать срыгнуть воздух в тот момент, когда вы переключаете малыша от одной груди к другой. Помните, что на работу желудочно-кишечного тракта ребенка оказывает влияние и ваше питание.



## Рекомендации мамам для успешного грудного вскармливания

### Плоские или втянутые соски

Такие соски встречаются редко и не являются препятствием к грудному вскармливанию. В этом случае можно использовать формирователи сосков, которые вкладываются в чашечку бюстгалтера. Если после родов ребенок не может взять грудь, молоко необходимо сцеживать и кормить им ребенка с применением формирователей сосков. Через 2-4 недели обычно соски увеличиваются настолько, что прикладывание ребенка к груди становится возможным.

### Трещины на сосках

Чтобы избежать их возникновения, следует точно выполнять правила прикладывания ребенка к груди. Главное, чтобы нижняя десна малыша не терлась о сосок (язык ребенка закрывает его нижнюю губу и десну). Когда кормление закончено, надо выдавить несколько капель молока, смазать им сосок и оставить на 15-20 минут: пусть подсохнет на открытом воздухе. Такая процедура очень полезна.

Если трещина все-таки образовалась и болит, мать должна начинать кормить ребенка со здоровой груди. Когда молоко начнет прибывать, следует приложить малыша к другой груди. Если боль сильная, надо прервать кормление на 1-2 дня, но продолжать сцеживать молоко из травмированной груди при помощи молокоотсоса. Кормите ребенка сцеженным молоком из соски. Обработайте соски специальным кремом (100% ланолин).

Между кормлениями целесообразно использовать пористые одноразовые и

многоразовые вкладыши для бюстгальтера или вентилируемые прокладки, которые соберут вытекшее молоко и дадут соску просохнуть. Если ранка долго не заживает, следует обратиться к врачу.

## Нагрубание груди

Нередко, когда молоко прибывает впервые, грудь вследствие обилия молока становится тяжелой, твердой и горячей. Как избежать этого? Выход только один: ребенок должен сосать грудь часто. Нельзя оставлять грудь «без работы». Тогда молока будет вырабатываться столько, сколько нужно малышу.

Если ребенку не под силу высасывать большое количество молока, излишки после кормления надо сцеживать. Иногда помогают легких массаж груди и сосков, теплый душ перед началом кормления, холодный компресс на грудь, применение гомеопатических и других средств по назначению врача.

## Мастит

При нарушении техники кормления, появлении нагрубания груди, трещин сосков, если мать не сцеживает до конца молоко, может развиваться мастит. У женщины **возникает недомогание, повышается температура тела, прощупывается болезненное уплотнение участка молочной железы, отмечается покраснение кожи над ним.** При этом заболевании мать должна продолжать естественное вскармливание ребенка. Противопоказанием к кормлению является наличие гноя в молоке.

Необходима помощь врача. В серьезных случаях могут потребоваться лечение антибиотиками и даже хирургическое вмешательство. Необходимо применять классический молокоотсос, чтобы предупредить застой молока в зоне воспаления, улучшить кровоснабжение и лимфатический дренаж молочной железы. При этом лактация не нарушается, и это позволяет продолжить естественное вскармливание ребенка после исчезновения воспалительных явлений.

Невылеченный мастит может стать причиной абсцесса груди – образуется болезненная горячая наполненная жидкостью припухлость. В этом случае требуется оперативное лечение.



## Недостаточное количество молока (гипогалактия)

Практически все женщины способны к лактации (выработке молока), истинно патофизиологические причины неспособности к грудному вскармливанию встречаются крайне редко. Если маме кажется, что у нее **нет молока**, это легко проверить. При недостаточном количестве молока отмечается плохая прибавка в весе ребенка: менее 500 грамм за месяц. Малыш мочится меньше 6 раз в день (моча концентрированная). **Стул у ребенка «сухой», редкий и в малом количестве. Малыш часто плачет после кормления. Сами кормления частые и очень продолжительные.**

В ряде случаев гипогактия носит преходящий характер и длится обычно не более 3-4 дней. Поэтому в это время кормящая мама должна избегать докорма искусственными смесями.

Для стимуляции лактации во время кормления одной грудью, рекомендуется сцеживать (стимулировать) вторую грудь, используя молокоотсос. Когда ребенок закончит сосать с одной стороны, следует поменять ребенка и молокоотсос местами. Если ребенок откажется брать пустую грудь, следует сцедить обе груди и сцеженным молоком докормить ребенка. Кроме того, для стимуляции лактации можно по назначению врача применять гомеопатические препараты, фитотерапию, точечный массаж.

*Если ребенок прибавляет в весе и часто мочится, это значит, что молока ему достаточно.*

***Груднички способны найти свою маму из сотни по одному запаху***

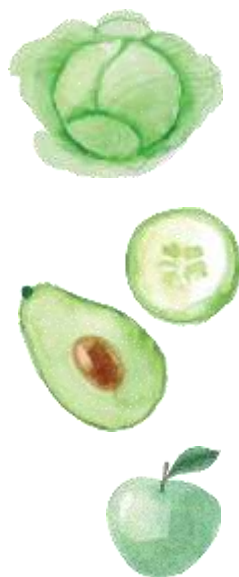


## Расчет суточного объема питания для детей до 1 года

Объем пищи ребенка с 10-дня жизни рассчитывается в зависимости от возраста и массы тела. При этом масса тела должна соответствовать средним возрастным нормам. Суточное количество пищи составляет:

- от 10 дней до 1,5 месяцев —  $1/5$  часть фактической массы тела
- 1,5–4 месяца —  $1/6$  часть фактической массы тела
- 4–6 месяцев —  $1/7$  часть фактической массы тела
- старше 6 месяцев —  $1/8$  массы тела

Для определения объема одного кормления необходимо суточный объем питания разделить на общее количество кормлений. Например, ребенок в возрасте 1 месяца должен получать в сутки 800 мл молока. При 7-разовом кормлении объем каждого кормления будет равен 110 мл молока, а при 6-разовом — 130 мл.





**«Все прекрасное в  
человеке - от лучей  
солнца и молока матери»**

**Максим Горький**



В брошюре использованы материалы Центра медицинской профилактики ГКУЗ  
«Медицинский информационно-аналитический центр» Министерства здравоохранения  
Хабаровского края