

**31 июля - 6 августа - Неделя
популяризации грудного вскармливания**



**Грудное молоко является идеальной
пищей для младенцев**

Неделя грудного вскармливания

Польза для матери и ребёнка



Польза для ребёнка

- Грудное молоко обеспечивает защиту от инфекционных заболеваний (например, острого отита);
- Стимулирует моторику и созревание функции желудочно-кишечного тракта;
- Формирует здоровую микрофлору кишечника у детей.



Польза для ребёнка

- Снижает вероятность формирования неправильного прикуса у ребёнка;
- Снижает частоту острых респираторных заболеваний;
- Улучшает когнитивное и речевое развитие;
- Снижает вероятность поведенческих нарушений в раннем детском возрасте;
- Улучшает эмоциональный контакт матери и ребёнка;
- Снижает частоту инфекций мочевыводящих путей.

Польза для матери

- Грудное вскармливание повышает выработку окситоцина, что ускоряет восстановление организма после родов;
- Повышает устойчивость мамы к стрессам, снижает вероятность послеродовой депрессии;
- Способствует более выраженной потере веса после беременности.



Польза для матери

- Снижает риск рака молочной железы, яичников;
- Снижает риск развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета;



Состав грудного молока

Грудное молоко обладает уникальным составом:

- Вода, белки, жиры, углеводы;
- Минералы, нуклеотиды, лактоза;
- Противовоспалительные вещества;
- Ферменты, иммуноглобулины IgA и IgG;
- «Полезные» микробы видов *Bifidobacteria* и *Lactobacillus*;
- Витамины и микроэлементы.

Польза для ребёнка в будущем

Снижает вероятность:

- Ожирения;
- Онкологических заболеваний;
- Ишемической болезни сердца;
- Сахарного диабета;
- Заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Уникальность молока

Состав грудного молока меняется в зависимости от некоторых факторов:

- От самочувствия матери и ребёнка;

Если ребёнок прибавляет, то молоко выделяет больше тех компонентов, которые нужны ребёнку для выздоровления. Если мама заболела, оно выделяет антитела, чтобы ребёнок не заболел.

- От возраста ребенка;
- От времени суток — ночью молоко более жирное;
- От погоды — в жаркое время года в молоке больше воды.

Польза для недоношенных детей

- Грудное молоко снижает частоту сепсиса;
- Улучшает когнитивные функции, в том числе у детей с экстремально низкой массой тела при рождении;
- Ускоряет развитие функции слуха и зрения;
- Уменьшает кишечную проницаемость в раннем возрасте у недоношенных детей;
- Повышает активность лактозы в кишечнике у недоношенных детей.



ПЛЮСЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАМЫ

УСИЛЕНИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
СВЯЗИ
С МАЛЫШОМ



СНИЖЕНИЕ
ВЕРОЯТНОСТИ
РАЗВИТИЯ
РАКА ГРУДИ



ПРОФИЛАКТИКА
ОСТЕОПОРОЗА



БЫСТРОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ



СНИЖЕНИЕ
ИЗБЫТОЧНОГО
ВЕСА



СНИЖЕНИЕ РИСКА
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



СНИЖЕНИЕ
УРОВНЯ СТРЕССА
И УЛУЧШЕНИЕ
НАСТРОЕНИЯ





Польза для недоношенных детей

- Грудное молоко снижает частоту сепсиса;
- Улучшает когнитивные функции, в том числе у детей с экстремально низкой массой тела при рождении;
- Ускоряет развитие функции слуха и зрения;
- Уменьшает кишечную проницаемость в раннем возрасте у недоношенных детей;
- Повышает активность лактазы в кишечнике у недоношенных детей.

СОВЕТЫ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Первое прикладывание
к груди сразу после родов –
телесный контакт успокоит
малыша и ускорит прилив
молока

Продолжайте грудное
вскармливание до 1-2 лет,
вводя дополнительно
питание по возрасту

Кормите ребёнка по
требованию, в том числе
и в ночное время

Не используйте средства,
имитирующие грудь
матери (соски, пустышки)

Кормите ребёнка
только грудным
молоком от рождения до
6 месяцев

Следите за тем, чтобы
ребёнок захватывал и
ореолу и сосок. Подбородок
и носик должны упираться
в грудь



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

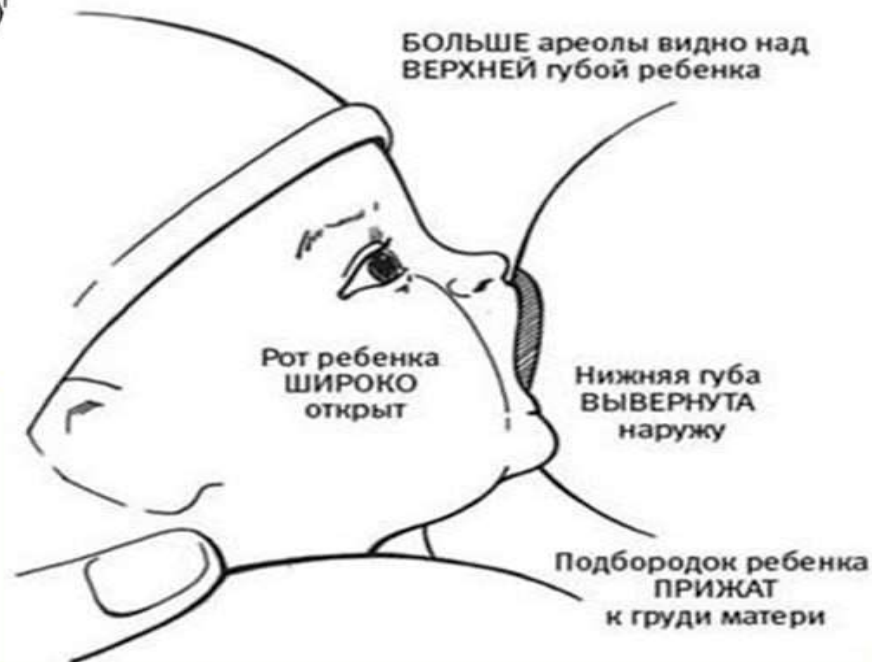
Не рекомендуется прекращать грудное вскармливание сразу после проведения профилактической прививки, в летние месяцы

**К 9-10 месяцам жизни ребенка
лактация обычно снижается**

Если выработка грудного молока сохраняется, лучше продолжать кормление ребенка грудью до 1-1,5 года



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ



Служба
здоровья

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

- ✓ Необходимое количество калорий зависит от веса, возраста, роста и уровня активности женщины (*базовая потребность в энергии в возрасте 18-29 лет составляет примерно 2200 ккал/сут*)
- ✓ Для производства 1 литра грудного молока (*столько молока съедает малыш за сутки*) кормящая женщина тратит примерно 500 ккал, поэтому в первые 6 месяцев лактации кормящей маме требуется дополнительно к базовой потребности еще 500 ккал, т. е. 2700 ккал/сут
- ✓ После 6 месяцев лактации кормящей женщине дополнительно требуется чуть меньше калорий (*вводится прикорм*) – до 450 ккал к базовой потребности, т. е. до 2650 ккал/сут
- ✓ При грудном вскармливании маме необходимо пить достаточное количество жидкости



ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА

Потеря веса после рождения - это нормальный физиологический процесс

Вес ребенка возвращается к первоначальному ко второй неделе после родов

Признаки достаточного питания:

- ✓ Малыш ест не менее 8–10 раз в сутки
- ✓ Хорошо берет грудь и активно сосет
- ✓ После кормления выглядит удовлетворенным
- ✓ Производит впечатление здорового и счастливого
- ✓ После пробуждения ребенок активен

Дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании до 6 мес. не нуждаются в допаивании водой!

Ситуации, которые требуют допаивания водой:

- ✓ Низкая влажность в помещении/квартире
- ✓ Высокая температура окружающей среды
- ✓ При ряде заболеваний ребенка (*лихорадка, диарея, рвота, гипербилирубинемия*)

В этих ситуациях предложить ребенку воду из ложки, и если он начал охотно пить, то есть необходимость в допаивании



ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Лактостаз (*застой молока в протоках молочных желез*)

Боль и дискомфорт в молочной железе, покраснение кожи

Причина возникновения:

- ✓ Недостаточное высасывание молока из груди ребенком
- ✓ Пережимание груди тесной одеждой
- ✓ Изменение режима кормления по любой причине
- ✓ Чрезмерное или неправильное сцеживание
- ✓ Ношение бюстгалтера ночью
- ✓ Сон на животе или в неудобной позе
- ✓ Любые физические воздействия на грудь (*удар, сдавливание*)
- ✓ Стресс
- ✓ Усиленные физические нагрузки

Возможное решение:

- ✓ Частое прикладывание малыша к груди
- ✓ Использование теплых термонакладок перед кормлением
- ✓ Теплый душ
- ✓ Проведение легкого массажа груди (*рекомендация врача*)
- ✓ Прикладывание к груди прохладных термонакладок или компрессов после кормления



Заключение.

В ходе работы мы смогли убедиться, что пропаганда естественного вскармливания может повысить мотивацию матерей к грудному вскармливанию, и увидеть влияние естественного вскармливания детей первого года жизни на их здоровье в будущем.

