

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗМП

О ПОЛЬЗЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Разработано с использованием материалов
Министерства здравоохранения Российской Федерации.



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

**Правила успешного грудного вскармливания,
которые помогут мамам наладить процесс кормления.**

1 КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА «ПО ТРЕБОВАНИЮ».

В первые недели жизни новорожденного необходимо прикладывать к груди каждые 1,5 – 2 часа днем и через 3 – 4 часа ночью. В дальнейшем, при установившейся лактации, мать и ребенок выбирают комфортное для них «расписание»:

- дневные кормления осуществляются, как правило, через 2,5 – 3,5 часа;
- ночной интервал может увеличиваться.

2 СОХРАНЕНИЕ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ.

Именно в ночное время вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию. Ночные кормления позволяют сохранить и продлить лактацию намного дольше.

3 ПОЛНОЕ ОПОРОЖНЕНИЕ ГРУДИ.

Если ребенок перестал сосать, но не выпускает грудь, значит, молоко продолжает поступать и он просто отдыхает. Перекладывать к другой груди следует после того, как первая будет полностью опустошена.

4 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК.

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не насытится и сам не отпустит грудь матери. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он отпустит сосок.

5 ИСКЛЮЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА ПОСЛЕ КАЖДОГО КОРМЛЕНИЯ.

Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери (выход женщины на работу/учебу), кормление близнецов (при невозможности одновременного кормления из груди), наличие трещин сосков или возникновения проблем с кормлением: врожденные пороки развития челюстно-лицевого аппарата у ребенка, болезни ребенка, связанные с нарушением аминокислотного обмена (фенилкетонурия, тирозинемия, болезнь кленового сиропа и другие).

6 НЕ ДОПАИВАТЬ.

Допаивать грудничка рекомендовано только при наличии показаний: лихорадка (повышение температуры тела более 38°C при измерении в подмышечной впадине), диарея, рвота, повышение температуры воздуха в помещении (более 26°C). В этих ситуациях ребенку предлагается вода из ложки: если он начал охотно пить, значит, нуждается в ней.

7 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БУТЫЛОЧЕК И ПУСТЫШЕК.

Молоко из бутылочки достается ребенку легче чем грудное, а при сосании груди, чтобы добыть молоко необходимо постараться. Познакомившись с бутылочкой, дети могут отказываться от груди, чтобы получить более «легкое» молоко. При использовании пустышки мама реже прикладывает его к груди, уменьшается число кормлений, что может привести к снижению лактации.

8 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЫТЬЯ ГРУДИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫЛА ПЕРЕД КАЖДЫМ КОРМЛЕНИЕМ И ПОСЛЕ НЕГО.

Необходимо отказаться от частого мытья груди, особенно с мылом. Это смывает защитный жировой слой и может привести к появлению трещин и повреждений соска. Достаточно ежедневного приема душа или ванны.



**При соблюдении этих рекомендаций, кормление грудью станет
как для женщины, так и для ребенка приятным событием,
доставит удовольствие и будет способствовать росту здорового малыша.**



Польза для ребенка:

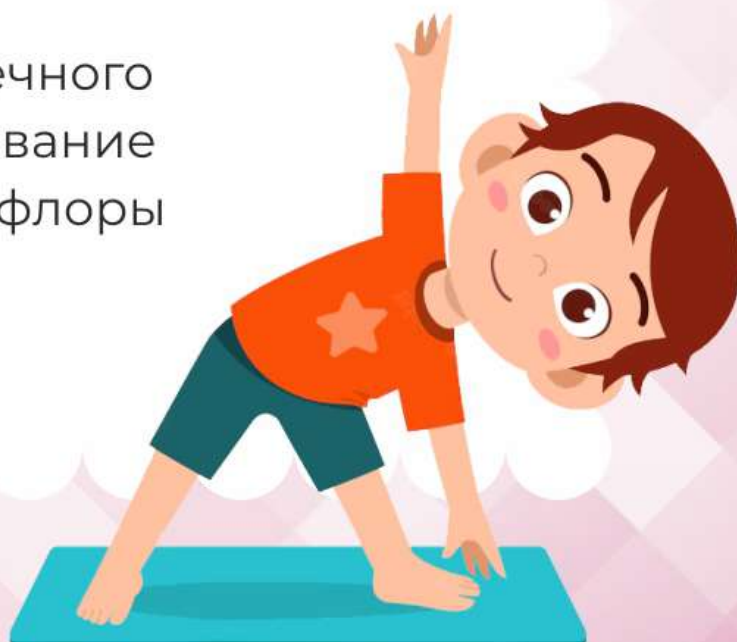
- снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
- улучшение умственного и речевого развития;
- улучшение эмоциональной близости матери и малыша.





Польза для ребенка:

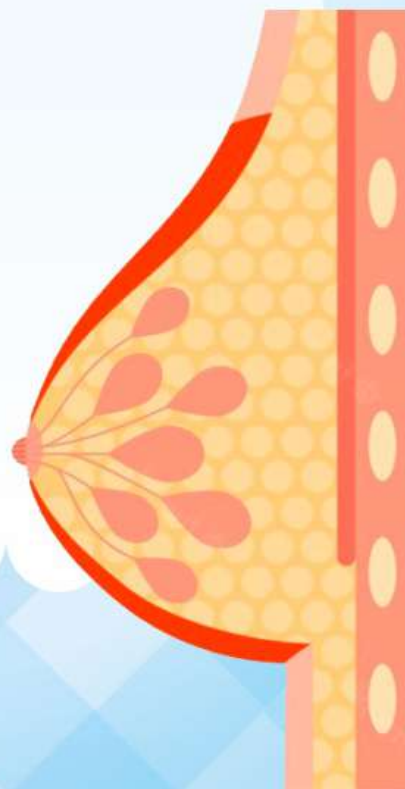
- снижение частоты возникновения ОРЗ и других инфекционных заболеваний;
- стимуляция моторики и созревания желудочно-кишечного тракта (формирование здоровой микрофлоры кишечника).





Польза грудного вскармливания для матери:

- снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
- снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.





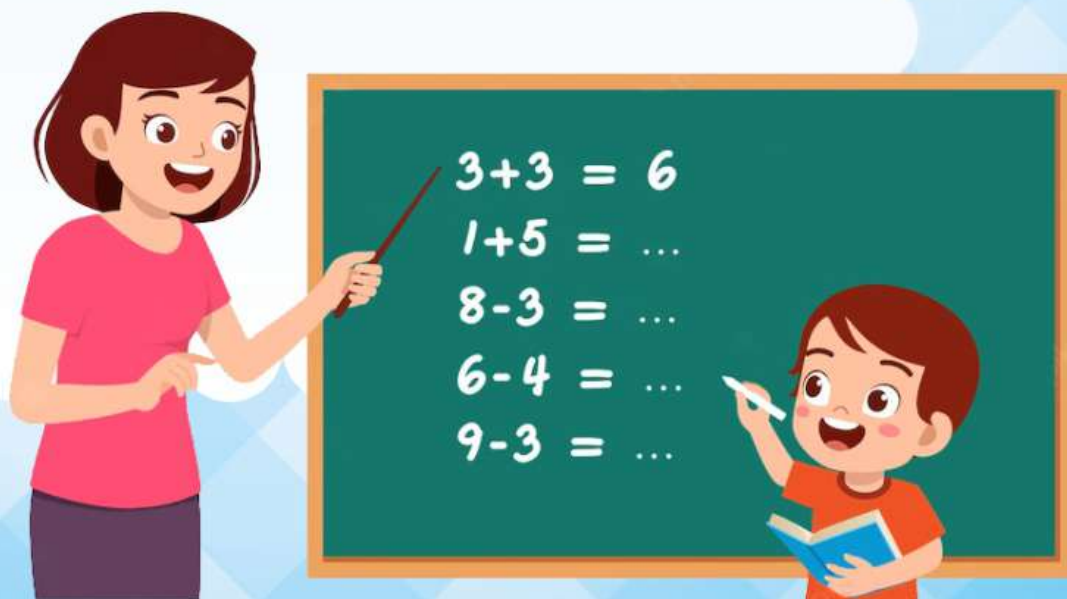
Польза грудного вскармливания для матери:

- повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления после родов;
- повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
- более выраженная потеря веса после беременности.





Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом и ожирением и менее склонны к диабету в более старшем возрасте.





Грудное молоко в первые месяцы жизни ребенка обеспечивает его всеми необходимыми питательными веществами, а во второй половине первого года оно продолжает восполнять до половины и более потребностей ребенка в питании.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗМП

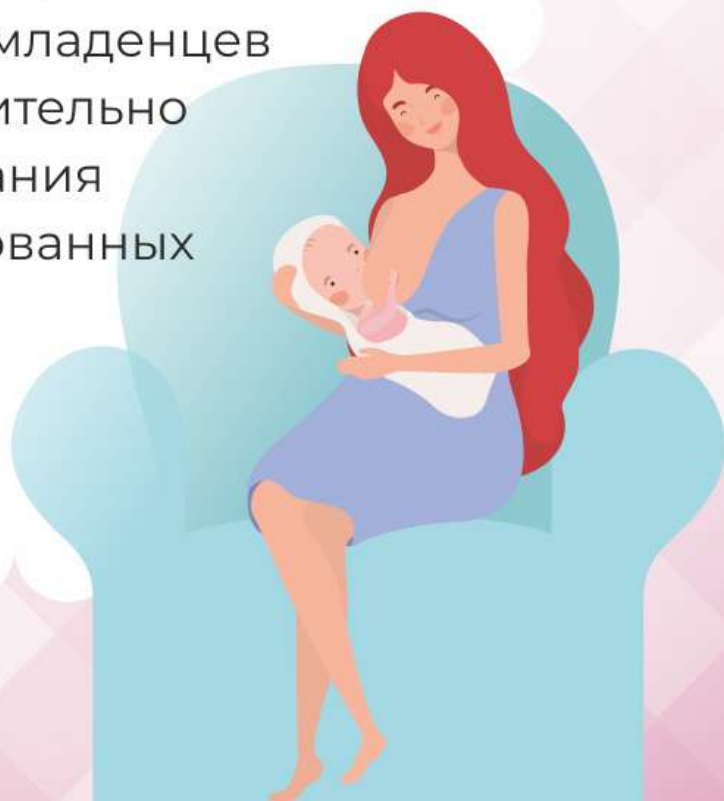
Грудное молоко является
идеальной пищей для младенцев.
Оно безопасно, безвредно,
а также содержит антитела,
которые помогают
защитить малыша
от многих
распространенных
детских
инфекционных
болезней.





Грудное вскармливание –

это один из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья ребенка. Тем не менее, по статистике, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных первых шести месяцев жизни.



Грудное вскармливание

Грудное молоко – лучшее, что создано природой для роста и гармоничного развития ребенка. Оно является идеальным питанием для новорожденных детей. Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы и полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни.

Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко представляет собой незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребенка.

Важнейшие свойства грудного молока, определяющие его незаменимость для вскармливания младенца:

- оптимальный и сбалансированный уровень питательных веществ, витаминов, микроэлементов в грудном молоке, обеспечивающих потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни;
- высокая усвояемость организмом ребенка;
- оптимальная для усвоения температура молока;
- благоприятное влияние на микрофлору кишечника;
- обладает широким спектром биологически активных веществ и защитных факторов, защищающих ребенка от различных инфекций и аллергических реакций;
- грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребенка, улучшаются показатели его физического, психического и умственного развития;
- сосание груди – это один из способов общения с мамой.



Влияние грудного вскармливания на здоровье женщины

Раннее начало грудного вскармливания, сразу после рождения ребенка, способствует:

- ускорению сокращения матки за счет выделения окситоцина;
- быстрому снижению массы тела;
- снижению риска развития рака молочной железы и яичников;
- улучшению психоэмоционального состояния матери;
- становлению прочной духовной связи между матерью и ребенком, остающейся на всю жизнь.

Грудное вскармливание – это первые уроки любви и доверия между мамой и малышом!